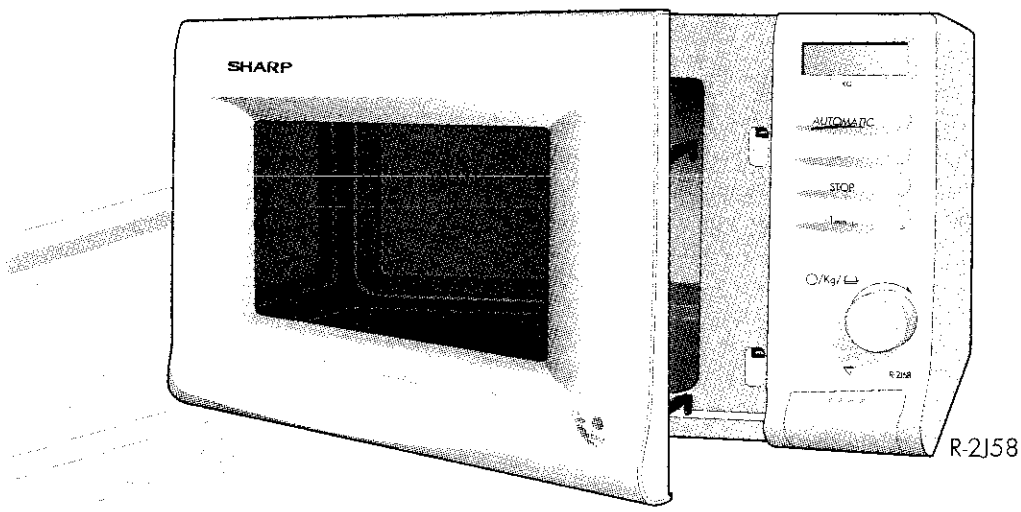
SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-2J28 / R-2J58 / R-2J68

MIKROWELLENGERÄT
FOUR A MICRO-ONDES / MAGNETRONOVEN
FORNO A MICROONDE / HORNO DE MICROONDAS
BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES / GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
ANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE / MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(D) Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F) Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL) Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I) Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E) Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

700 W (IEC 705)

DEUTSCH
FRANÇAIS
NEDERLANDS
ITALIANO
ESPAÑOL

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE 3
SERVICE - VORGEHENSWEISE 3
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE 5
ZUBEHÖR 6
BEDIENFELD 7
UHR 9
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 11
AUFSTELLANWEISUNGEN 13
MIKROWELLENLEISTUNG 14
MANUELLER BETRIEB 14
GAREN MIT VERSCHIEDENEN FOLGEN 15
AUTOMATIKPROGRAMME R-2J58/68 16
TABELLE FÜR AUTOMATIKPROGRAMME R-2J58/68 17
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN 20
REZEPTE R-2J58/68 21
REINIGUNG UND PFLEGE 22
FUNKTIONSPRÜFUNG 22
Kochbuch 23
SERVICEADRESSEN 126
TECHNISCHE DATEN 128

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT 3
FOUR: LES ORGANES 5
ACCESSOIRES 6
TABLEAU DE COMMANDE 7
L'HORLAGE 9
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE 34
INSTALLATION 36
NIVEAUX DE PUISSANCE 37
FONCTIONNEMENT MANUEL 37
SEQUENCE DE CUISSON 38
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE R-2J58/68 39
TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE R-2J58/68 40
AUTRES FONCTIONS 43
RECETTES - R-2J58/68 44
ENTRETIEN ET NETTOYAGE 45
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR 45
Livre de recette 46
ADDRESSES D'ENTRETIEN 126
FICHE TECHNIQUE 128

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT 4
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN 5
TOEBEHOREN 6
BEDIENINGSPANEEL 7
KLOK 9
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN 57
INSTALLATIE 59
KOKEN MET DE MAGNETRON 60
HANDBEDIENING 60
KOKEN MET VERSCHILLENDE VERMOGENNIVEAU'S 61
AUTOMATISCHE BEDIENING R-2J58/68 62
AUTOMATISCH-TABEL R-2J58/68 63
ANDERE HANDIGE FUNKTIES 66
RECEPTEN R-2J58/68 67
ONDERHOUD EN REINIGEN 68
IN GEVAL VAN STORINGEN 68
Kookboek 69
ONDERHOUDSADRESSEN 126
SPECIFICATIES 128

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

CARISSIMI CLIENTI 4
FORNO: NOME DELLE PARTI 5
ACCESSORI 6
PANNELLO DEI COMANDI 7
OROLOGIO 9
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA 80
INSTALLAZIONE 82
COTTURA A MICROONDE 83
OPERAZIONI MANUALI 83
COTTURA SEQUENZA MULTIPLA 84
OPERAZIONI AUTOMATICHE R-2J58/68 85
TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA R-2J58/68 86
ALTRE COMODE FUNZIONI 89
RICETTE R-2J58/68 90
MANUTENZIONE E PULIZIA 91
DIAGNOSTICA 91
Libro di ricette 92
DIRECCIONES DE SERVICIO 126
DATI TECHNICI 128

(E) INDICE

Manual de instrucciones

MUY ESTIMADA CLIENTE, MUY ESTIMADA CLIENTE 4
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS 5
ACCESORIOS 6
PANEL DE CONTROL 7
RELOJ 9
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD 103
INSTALACION 105
COCCIÓN POR MICROONDAS 106
OPERACIONES MANUALES 106
COCCIÓN CON SECUENCA MULTIPLE 107
OPERACIONES AUTOMATICAS R-2J58/68 108
TABLA DE MENUS AUTOMATICOS R-2J58/68 109
OTRAS FUNCIONES CONVENIENTES 112
RECETAS R-2J58/68 113
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO 114
LOCALIZACION DE AVERIAS 114
Recetario 115
INDIRIZZI DE SERVICIO 126
ESPECIFICACIONES 128

D

Sehr geehrter Kunde,

r gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen krowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im ushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden genehm überrascht sein, was man mit der krowelle alles machen kann.
können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.
Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

el Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

RVICE-VORGEHENSWEISE (GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND)

ber Sharp Kunde,
arp Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernsten Fertigungsmethoden rgestellt werden.
i sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange it gute Dienste leisten.
s Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen.
einem solchem Fall empfehlen wir Ihnen, sich telefonisch mit Ihrem Verkäufer in Verbindung zu setzen, nn dieser ist alleiniger Ansprechpartner für Sie hinsichtlich jeglicher Gewährleistungsansprüche. Er wird über die weitere Vorgehensweise informieren.
rfügt dieser über einen eigenen Servicebetrieb, so ist das Gerät dort zur Instandsetzung abzugeben.
rt dieser keinen eigenen Service durch, dann können Sie Ihr Gerät ersatzweise an eine von Sharp torisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben.
e Aufstellung aller Sharp Vertragswerkstätten Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.
erhalb des Gewährleistungszeitraumes wird Ihr Vertragspartner oder die Sharp autorisierte tragswerkstatt auftretene Defekte, welche nicht auf unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind, stenlos für Sie beseitigen.
s Nachweis für Gewährleistungsreparaturen benötigen Sie die Kaufrechnung.
IARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH
rts & Technical Services.

F

Chère cliente, cher client,

us vous félicitons de l'achat de votre nouveau four nicro-ondes qui va vous simplifier considérablement avail dans la cuisine.
s serez agréablement surpris de voir tout ce que s pouvez faire avec votre micro-ondes.
Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets.
Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau combiné micro-ondes et, bien sûr, bon appétit!
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL

Geachte klant,

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.
U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen.
U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt tevens hele menu's bereiden.
Wij adviseren u de kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing zorgvuldig door te lezen.
Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier bij het werk met uw nieuwe magnetron en bij het uitproberen van de lekkere recepten.
Uw magnetron-team

I

Carissimi clienti,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.
Ben presto Vi accorgerete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.
Vi consigliamo di leggere attentamente il ricettario con i nostri consigli e proposte. Esso Vi servirà per aiutar. Vi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

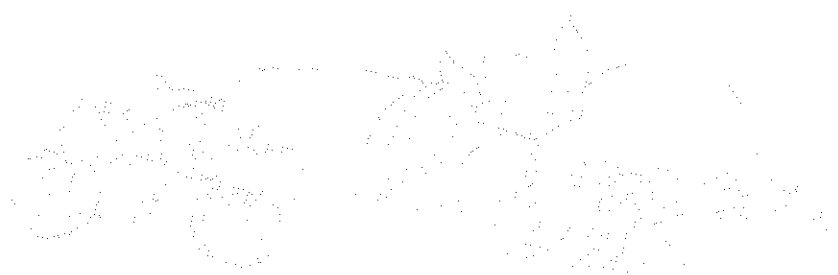
Vi auguriamo già ora il miglior successo in cucina e...
buon appetito!

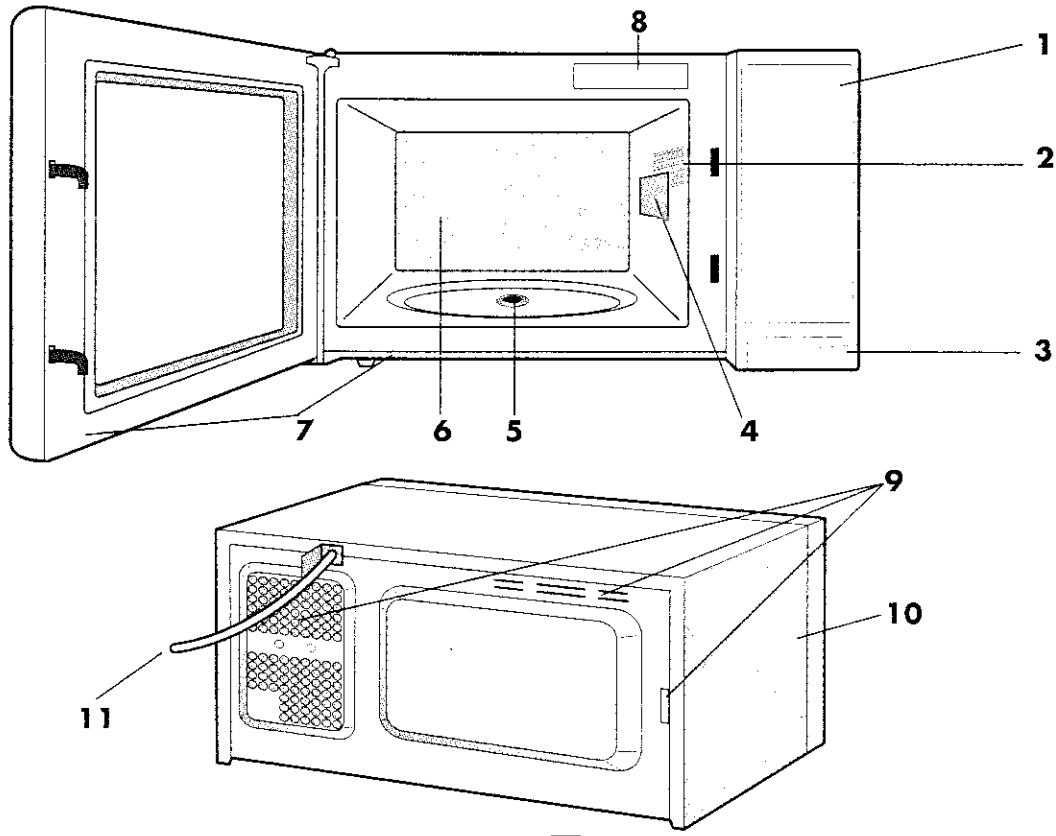
E

Muy estimada cliente, muy estimado cliente:

Le felicitamos a Vd. por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos. Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.
No sólo puede proceder a descongelación y cocción con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.
Le recomendamos a Vd. lea minuciosamente el, recetario y el manual de manejo para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas y probando las recetas sabrosas, le desea a Vd.
el equipo "microondas"





(D)
1 Bedienfeld
2 Garraumlampe
3 Türöffner
4 Spritzschutz für den Hohlleiter
5 Antriebswelle
6 Garraum
7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
8 Menüaufkleber (R-2J58/68)
9 Lüftungsöffnungen
10 Außenseite
11 Netzanschlußkabel

(F)
1 Tableau de commande
2 Eclairage du four
3 Bouton d'ouverture de la porte
4 Cadre du répartiteur d'ondes
5 Accouplement
6 Cavité du four
7 Joint de porte et surface de contact du joint
8 Etiquette du menu (R-2J58/68)
9 Ouvertures de ventilation
10 Partie extérieure
11 Cordon d'alimentation

(NL)
1 Bedieningspaneel
2 Ovenlamp
3 Deur open-toets
4 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
5 Verbindingsstuk
6 Ovenruimte
7 Deurafdichtingen en pasvlakke
8 Menusticker (R-2J58/68)
9 Ventilatie-openingen
10 Behuizing
11 Netsnoer

(I)
1 Pannello dei comandi
2 Luce del forno
3 Pulsante di apertura sportello
4 Coperchio guida onde
5 Accoppiatore
6 Cavità del forno
7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
8 Etichetta del menu (R-2J58/68)
9 Apperture di ventilazione
10 Mobile esterno
11 Cavo di alimentazione

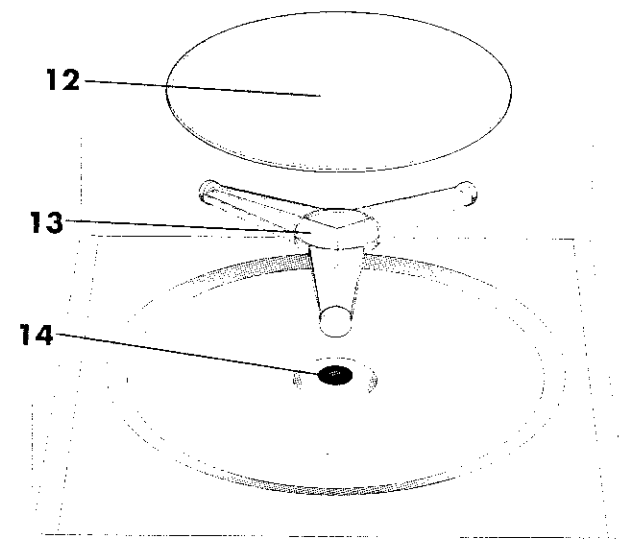
(E)
1 Panel de control
2 Lámpara del horno
3 Botón para abrir la puerta
4 Tapa de la guía de ondas
5 Junta
6 Cavidad del horno
7 Sellos de la puerta y superficies de sellado.
8 Etiqueta de menús (R-2J58/68)
9 Orificios de ventilación
10 Exterior de la caja
11 Cable de alimentación

(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die folgenden Zubehörteile vorhanden sind: Den Drehteller-Träger (**13**) in die abgedichte Antriebswelle (**14**) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (**12**) darauf legen.
Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modellnamen.

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (**13**) sur la garniture étanche (**14**) de la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau tournant (**12**) dessus en tenant compte de l'accouplement.
Remarques: Lorsque vous passez une commande d'accessories, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agrée par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.



(NL) TOEBEHOREN

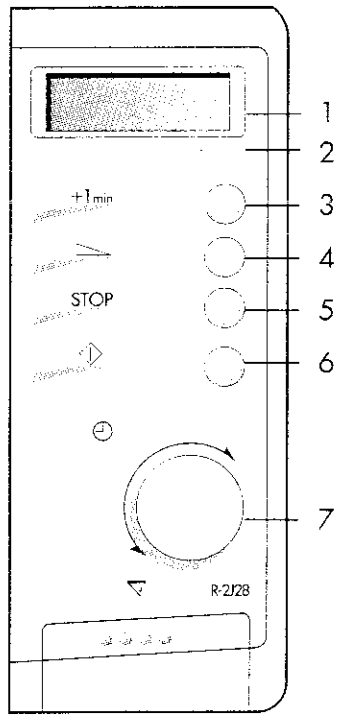
Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun (**13**) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (**12**) op het verbindingsstuk (**14**) van de draaisteun.
Opmerking: Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettete il sostegno rotante (**13**) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (**12**) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (**14**).
Nota: Ordinando gli accesori, dite al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (**13**) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (**12**) sobre el soporte colocado en la junta (**14**).
Nota: Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquele a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.



R-2J28

(D) BEDIENFELD

1 Display
2 Symbole
Die Anzeige über dem Symbol für die Eingabe blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.
Symbol für Leistungstufe
Symbol für Garen. Diese Anzeige zeigt, daß gegart wird.
3 PLUS-Taste
4 LEISTUNGSSTUFEN-Taste
5 STOP-Taste
6 START-Taste
7 ZEITSCHALTUHR

(F) TABLEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique
2 Témoins
L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.
Témoin de niveau de puissance
Témoin de cuisson. Il s'éclaire lorsque la cuisson est en cours.
3 Touche MINUTE
4 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
5 Touche ARRET
6 Touche DEPART
7 MINUTERIE

(NL) BEDIENINGSPANEEL

1 Digitale display
2 Indikators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
Vermogenniveau-indikator
Koken-indikator. Deze indikator toont dat het koken aan de gang is.
3 MINUUT-PLUS toets
4 VERMOGENNIVEAU-toets
5 STOP-toets
6 START-toets
7 TIJDSCHAKELAAR

(I) PANNELLO DEI COMANDI

1 Display digitale
2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
Indicatore di livello potenza microonde
Indicatore di cottura. Questo indicatore mostra la cottura in progresso.
3 Pulsante di ANCORA UN MINUTO
4 Pulsante delle MICROONDE
5 Pulsante di ARRESTO
6 Pulsante di AVVIO COTTURA
7 TIMER

(E) PANEL DE CONTROL

1 Visualizador digital
2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necessaria.
Indicador del nivel de potencia de microondas
Indicador de cocción. Este indicador le muestra que el horno está cocinando.
3 Tecla 1 MINUTO MAS
4 Tecla de MICROONDAS
5 Tecla de PARADA
6 Tecla INICIO DE COCCION
7 TEMPORIZADOR

(D) BEDIENFELD

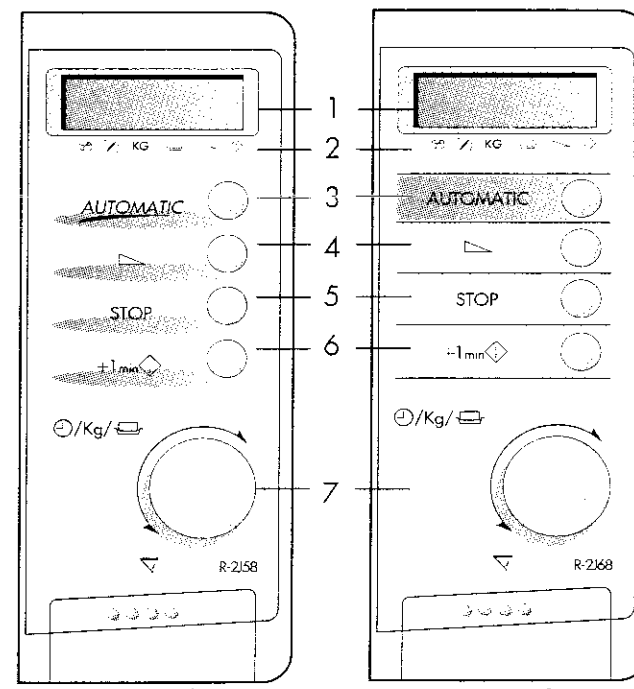
1 Display
2 Symbole
Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.
Umrühren | Wenden | KG Kg/Gewicht
Portionen | Symbol für Leistungsstufe
Symbol für Garen
3 AUTOMATIK-Taste
4 LEISTUNGSSTUFEN-Taste
5 STOP-Taste
6 PLUS/START-Taste
7 ZEITSCHALTUHR/KG/PORTIONEN-Knopf

(F) TABLEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique
2 Témoins
L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.
Remuer | Retourner | KG Kg/Poids
Portion | Témoin de niveau de puissance
Témoin de cuisson
3 Touche AUTOMATIQUE
4 Touche REGLAGE DE PUISSANCE
5 Touche ARRET
6 Touche MINUTE PLUS/DEPART
7 MINUTERIE/KG/PORTION

(NL) BEDIENINGSPANEEL

1 Digitale display
2 Indikators
De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.
Roeren | Omdraaien | KG KG/Gewicht
Portie | Vermogenniveau-indikator
Koken-indikator
3 AUTOMATISCH-toets
4 VERMOGENNIVEAU-toets
5 STOP-toets
6 MINUUT-PLUS/START-toets
7 TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE



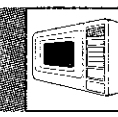
R-2J58 **R-2J68**

(I) PANNELLO DEI COMANDI

1 Display digitale
2 Indicatori
L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.
Mescolare | Voltare | KG Kg/Peso
Porzione | Indicatore di livello potenza microonde
Indicatore di cottura
3 Pulsante AUTOMATICO
4 Pulsante delle MICROONDE
5 Pulsante di ARRESTO
6 Pulsante di ANCORA UN MINUTO/AVVIO COTTURA
7 TIMER/KG/PORTIE

(E) PANEL DE CONTROL

1 Visualizador digital
2 Indicadores
El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.
Remover | Darle vuelta KG Kg/Peso | Porciones
Indicador del nivel de potencia de microondas
Indicador de cocción
3 Tecla de OPERACION AUTOMATICA
4 Tecla de MICROONDAS
5 Tecla de PARADA
6 Tecla 1 MINUTO MAS/INICIO DE COCCION
7 TEMPORIZADOR/KG/PESO



HINWEIS: Das Gerät an eine Steckdose anschließen. Die Anzeige beginnt zu blinken 88:88 . Die **STOP**-Taste drücken, wird angezeigt. Die Uhr gemäß der nachstehenden Anleitung einstellen.

Falls die Stromzufuhr des Mikrowellengerätes unterbrochen wird, zeigt die Anzeige nach der Wiederherstellung der Stromzufuhr 88:88 an. Falls dies während des Garens auftritt, wird das Programm gelöscht. Die Tageszeit wird ebenfalls gelöscht. Die Uhr muß erneut auf die korrekte Tageszeit eingestellt werden.

Benutzung der STOP-Taste. Die **STOP**-Taste dient für folgende Zwecke:

1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.

ZEITSCHALTUHR: Die **ZEITSCHALTUHR** läßt sich im Uhrzeigersinn oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

REMARQUES: Branchez le cordon d'alimentation. L'affichage indique 88:88 en chiffres clignotants. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique . Réglez l'horloge comme suit.

Si l'alimentation du four a été interrompue, l'affichage indique 88:88 en chiffres clignotants. Si cela se produit pendant la cuisson, le programme est effacé. Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure pour utiliser normalement le four.

Utilisation de la touche ARRET (STOP). Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

MINUTERIE: Vous pouvez faire pivoter la **MINUTERIE** dans le sens horlogique ou antihorlogique.

OPMERKINGEN: Steek de stekker in het stopkontakt. Het ovendisplay geeft knipperend 88:88 aan. Druk op de **STOP**-toets, verschijnt. Stel de klok als volgt in.

Wanneer de spanning naar de magnetronoven werd onderbroken en vervolgens weer wordt ingeschakeld, wordt 88:88 knipperend op het display getoond. Indien er een programma voor het koken is ingesteld, zal dit programma worden gewist. De tijd van de dag wordt tevens gewist en dient derhalve opnieuw te worden ingesteld.

Gebruik van de STOP-toets. Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Een programma tijdens het koken te stoppen. Druk hiervoor tweemaal op de toets.

TIJDSCHAKELAAR: U kunt de **TIJDSCHAKELAAR** knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.

NOTA: Collegate il forno a microonde ad una presa di corrente. Il display del forno comincia a lampeggiare mostrando l'indicazione 88:88 . Toccate il pulsante di **ARRESTO (STOP)**, appare sul display. Regolate l'orologio nel modo seguente.

Se la corrente di alimentazione del forno a microonde dovesse per qualche ragione interrompersi, quando si ristabilisce il display mostra intermittentemente l'indicazione 88:88 . Se ciò si verifica durante la cottura, la programmazione si cancella. Anche l'ora si cancella. Regolate allora semplicemente l'orologio sull'ora corretta.

Uso del pulsante di ARRESTO (STOP). Usate il pulsante di **ARRESTO (STOP)** per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Arrestare temporaneamente il forno durante la cottura.
3. Cancellare una programmazione durante la cottura toccandolo due volte.

TIMER: Potete ruotare la **TIMER** in senso orario oppure antiorario.

NOTAS: Enchufe el horno a la toma de corriente. En el visualizador del horno empezará a parpadear 88:88 . Pulse la tecla de **PARADA (STOP)**, aparecerá en el visualizador. Ponga en hora el reloj tal como se describe a continuación.

Si se cortase la alimentación de energía a su horno microondas, en el visualizador empezará a parpadear 88:88 una vez recuperada la alimentación eléctrica. Si ocurre esto durante la cocción, el programa se borrará. La hora del día también se borrará. Vuelva a poner de nuevo la hora correcta en el reloj.

Utilización de la tecla de PARADA (STOP). Utilice la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar los erroes que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

TEMPORIZADOR: El **TEMPORIZADOR** puede ser girado hacia la derecha o hacia la izquierda.

(D) Um die 12-Stunden-Anzeige einzustellen, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste 3 Sekunden lang drücken (Schritt 1 in folgendem Beispiel). Auf dem Display erscheint [12H].
Um die 24-Stunden-Anzeige einzustellen, die **LEISTUNGSSTUFEN**-Taste nach Schritt 1 aus folgendem Beispiel nochmals drücken. Auf dem Display erscheint [24H].

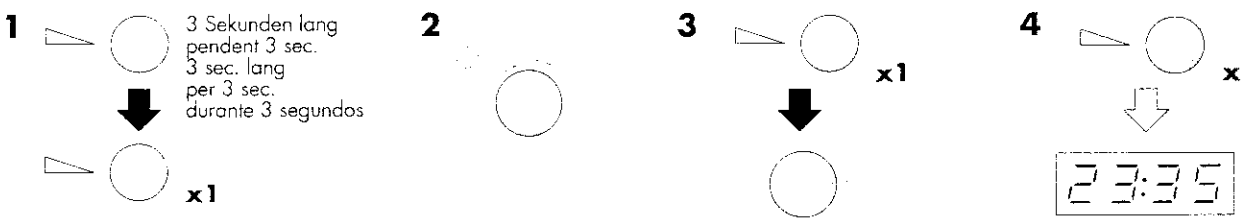
(F) Pour régler l'horloge en mode 12 heures, maintenez la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE** enfoncée pendant 3 secondes à l'étape 1 dans l'exemple ci-dessous. [12H] sera alors affiché.
Pour régler l'horloge en mode 24 heures, appuyez une seconde fois sur la touche de **REGLAGE DE PUISSANCE** après l'étape 1 dans l'exemple ci-dessous. [24H] sera alors affiché.

(NL) Om de 12-uursklok in te stellen, dient u de **VERMOGENNIVEAU**-toets 3 seconden lang in te drukken bij stap 1 in het onderstaande voorbeeld. [12H] verschijnt in het display.
Om de 24-uursklok in te stellen, dient u de **VERMOGENNIVEAU**-toets knop nog een maal in te drukken na stap 1 in het onderstaande voorbeeld. [24H] verschijnt in het display.

(I) Per impostare l'orologio sul modo 12 ore, tenete il pulsante delle **MICROONDE** premuto per 3 secondi nella fase 1 nell'esempio riportato sotto. Nel display apparirà [12H].
Per impostare l'orologio sul modo 24 ore, toccate il pulsante delle **MICROONDE** ancora una volta dopo la fase 1 nell'esempio riportato sotto. Nel display apparirà [24H].

(E) Para ajustar el reloj en ciclo de 12 horas, mantenga pulsada la tecla de **MICROONDAS** durante 3 segundos, como se indica en el punto 1 en el ejemplo abajo. En el visualizador aparecerá [12 H].Para ajustar el reloj en ciclo de 24 horas, pulse otra vez la tecla de **MICROONDAS** después del punto 1, como se indica en el ejemplo abajo. En el visualizador aparecerá [24 H].

(D) **Beispiel:** Einstellen der Uhr auf 23 Uhr 35 Minuten.
(F) **Exemple:** Pour régler l'horloge sur 11 heures 35 minutes du soir, avec l'affichage sur 24 heures.
(NL) **Voorbeeld:** 11 uur en 35 minuten's avonds met de 24-uursklok instellen.
(I) **Esempio:** Regolate l'orologio sulle 11 e 35 minuti della sera nel modo dell'orologio di 24 ore.
(E) **Ejemplo:** Ponga el reloj a las 11 y 35 minutos de la noche en la modalidad de reloj de 24 horas

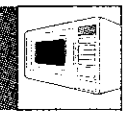


1 (D) Uhr-Funktion wählen (12-Stunden-Anzeige). 24-Stunden-Anzeige wählen.
(F) Choisissez la fonction horloge (Horloge en mode 12 heures). Choisissez l'horloge en mode 24 heures.
(NL) Selecteer de klokfunctie (12-uursklok). Selecteer de 24-uursklok.
(I) Selezionate la funzione orologio (modo orologio 24 ore). Selezionate il modo orologio 24 ore.
(E) Elija la función de reloj (ciclo de 12 horas). Elija el ciclo de 24 horas.

2 (D) Die Stunden einstellen. Die **ZEITSCHALTUHR** im Uhrzeigersinn drehen, bis die korrekte Stunde angezeigt wird.
(F) Réglez les heures. Faites pivoter la **MINUTERIE** dans le sens horlogique jusqu'à ce que l'heure correcte soit affichée.
(NL) Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR** knop met de klok mee tot de correcte tijd wordt weergegeven.
(I) Impostate le ore, ruotate **TIMER** in senso orario fino a quando l'ora corretta viene visualizzata.
(E) Ajuste la hora. Gire el **TEMPORIZADOR** hacia la derecha hasta que aparezca la hora correcta.

3 (D) Von Stunden auf Minuten wechseln. Die Minuten einstellen.
(F) Passez des heures aux minutes. Indiquez les minutes.
(NL) Verandert van uren naar minuten. Stel de minuten in.
(I) Cambiate dall'ora ai minuti. Regolate i minuti.
(E) Cambie la hora a los minutos. Ponga los minutos.

4 (D) Die Uhr starten. Anzeige auf dem Display prüfen.
(F) Démarrez l'horloge. Vérifiez l'afficheur.
(NL) Start de klok.Kontroleer de tijd op de display.
(I) Avviate l'orologio. Controllate il display.
(E) Ponga a funcionar el reloj. Compruebe la visualización.



Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is neit geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegangbaar stopkontakt zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopkontakt kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopkontakt met 230 V (50Hz) wisselstroom met een minimale 10 A zekering of een minimale 10 A circuitonderbreker. Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopkontakt en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. 69.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten.

Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt.

Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Kontroleer alvorens gebruik het volgende:

a) Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderzijds beschadigd.
b) Kontroleer dat de scharnieren en veiligheids-deurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
c) Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
d) Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
e) Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Repareer de oven niet zelf. Reparatie of afstellingen dienen alleen door erkend SHARP onderhoudspersoneel te worden uitgevoerd.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de deurafdichtingen en pasvlakken is. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 68 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddelijk uit, trek de stekker uit het stopkontakt en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.
Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.
Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken.
Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.
Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.
Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer (FACCVAO10WRK0), te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.
Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen door.
2. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
3. Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook eieren niet in de schaal. Eieren kunnen namelijk ontploffen indien deze in hun afgesloten schaal worden gekookt. Voor het koken of opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.
Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.
Voorkom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.
Bij het openen van de deur ontsnapt er hitte en stoom. Doe daarom bij het openen van de ovendeur een stap achteruit.
Voorkom brandwonden en snij gevuld en gebakken voedsel door zodat stoom en hitte kan ontsnappen.
De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Kontroleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

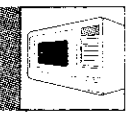
Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

Let op kleine kinderen

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.
Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.
Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is.
Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Overige waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.
Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van



voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging.

Schakel de oven niet aan wanneer deze leeg is. De oven wordt mogelijk beschadigd indien deze leeg in werking wordt gesteld.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflekteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun.

Voorkomen van barsten van de draaitafel:

(a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.

(b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.

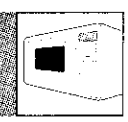
(c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

OPMERKINGEN

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.

Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten. Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defekt of het lekken van mikrogolven.

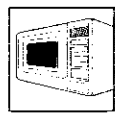


1) Verwijder alle verpakkingsmaterialen uit de magnetron. Haal het beschermlaagje en alle andere plakkertjes van de ovendeur af, (de afsluitlaag aan de binnen - en buitenkant laten zitten).

2) Kontroleer de oven regelmatig op beschadiging.

3) Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht te houden plus het gewicht van het zwaarste item dat eventueel wordt gekookt.

4) Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopkontakt.



KOKEN MET DE MAGNETRON

Uw magnetron heeft 6 voorkeuzevermogenniveau's. Voor het kiezen van het magnetronvermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen.

700 W - 100% VERMOGEN (Display 100P)
Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoons-gerechten, hete drankjes, groente, enz.

490 W - 70% VERMOGEN (Display 70P)
Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, of gevoelige gerechten, zoals bijv. kaassausen, het magnetronvermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten te gar te worden.

350 W - 50% VERMOGEN (Display 50P)
Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartijd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

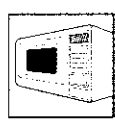
210 W - 30% VERMOGEN (Display 30P)
Voor hetontdooien een lage vermogensstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, pasta en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

70 W - 10% VERMOGEN (Display 10P)
Voor het voorzichtig ontdooien van bijv. slagroomtaarten dient u de laagste stand te kiezen.

0 W - 0% VERMOGEN (0P)

P = Percent

Om het vermogen in te stellen dient u de **VERMOGENNIVEAU**-toets aan te tippen tot het gewenste niveau wordt weergegeven. Wanneer de **VERMOGENNIVEAU**-toets één maal wordt aangetipt, wordt 100P weergegeven. Druk indien u het gewenste vermogen heeft gemist, herhaaldelijk op de **VERMOGENNIVEAU**-toets totdat het gewenste vermogen weer wordt getoond. **100P (700 W) wordt automatisch ingesteld indien u geen vermogenniveau kiest.**

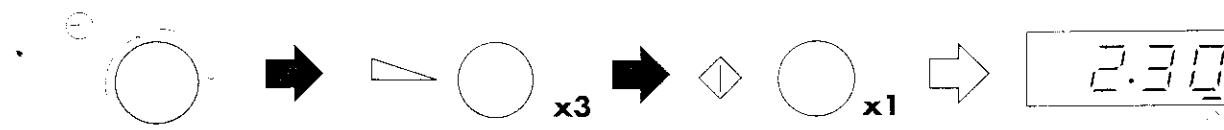


HANDBEDIENING

Bij handmatige bediening kan de oven tot maximaal 90 minuten (90.00).
De invoereenheid van de kookduur (ontdooitijd) varieert van 10 seconden tot vijf minuten. Het is afhankelijk van de totale kookduur (ontdooitijd) zoals in de tabel wordt weergegeven.

Kookduur	Eenheid
0-5 minuten	10 seconden
5-10 minuten	30 seconden
10-30 minuten	1 minuut
30-90 minuten	5 minuten

Voorbeeld: Soep opwarmen voor 2 minuten en 30 sekonden met een vermogen van 50% (50P).



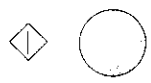
Voer de gewenste kookduur in door de **TIJDSCHAKELAAR** knop met de klok mee te draaien (2 min. 30 sec.)

Kies het gewenste vermogen. 50P wordt op het display getoond.

Start het koken.

Kontroleer het display.

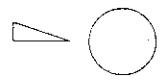
R-2J28



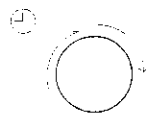
START-toets

R-2J58/68

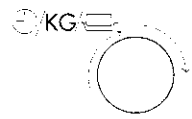
MINUUT-PLUS/ START-toets



VERMOGENNIVEAU -toets



TIJDSCHAKELAAR



TIJDSCHAKELAAR /KG/PORTIE

OPMERKINGEN:

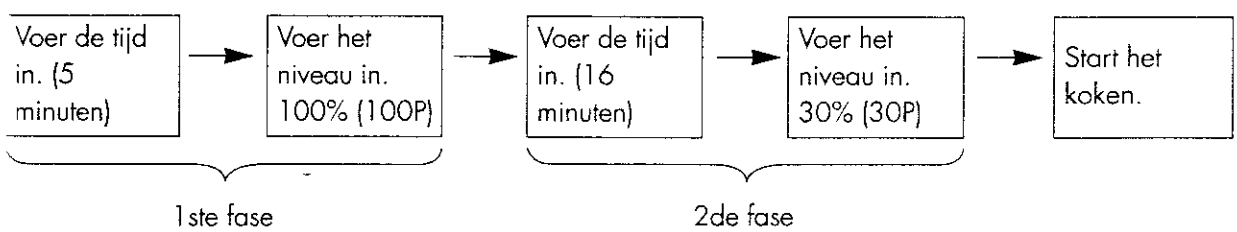
1. Wanneer de deur tijdens het koken wordt geopend, stopt het "aftellen" van de kooktijd op het digitale display automatisch. Het "aftellen" van de kooktijd wordt voortgezet wanneer de deur wordt gesloten en op de **MINUUT-PLUS/START**-toets wordt gedrukt.
2. Druk op de **VERMOGENNIVEAU**-toets wanneer u tijdens het koken het vermogenniveau wilt weten. Het vermogenniveau blijft op het display getoond totdat u de **VERMOGENNIVEAU**-toets loslaat.
3. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR** met de klok mee of tegen de klok in draaien. Wanneer u de knop tegen de klok in draait, zal de kookduur van 90 minuten gradueel gereduceerd worden.

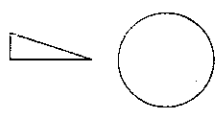
VERMOGENNIVEAU'S

U kunt maximaal drie verschillende niveau's met een bepaalde kooktijd voor het bereiden van een gerecht instellen.

Voorbeeld:

Bijst eerst 5 minuten op 100% (100P) en vervolgens 16 minuten op 30% (30P) koken.


Voer de tijd in. (5 minuten)
Voer het niveau in. 100% (100P)
Voer de tijd in. (16 minuten)
Voer het niveau in. 30% (30P)
Start het koken.
1ste fase
2de fase



VERMOGENNIVEAU-toets

OPMERKING:

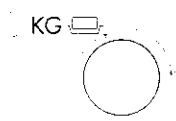
1. U hoeft niet op de **VERMOGENNIVEAU**-toets te drukken indien u 100% (100P) als laatste fase wenst in te stellen.

Met de **AUTOMATISCHE BEDIENINGSFUNKTIE** wordt de juiste kookfunktie en de kooktijd automatisch ingesteld. U heeft de keus uit 10 **ONMIDDELLIJKE AKTIE** menu's.
De volgende punten zijn belangrijk voor het gebruik van deze automatische funktie:

1. Invoeren van menu
Het menu kan met de **AUTOMATISCH**-toets worden ingevoerd. Druk eenvoudigweg op de toets totdat het gewenste menunummer op het display wordt getoond.

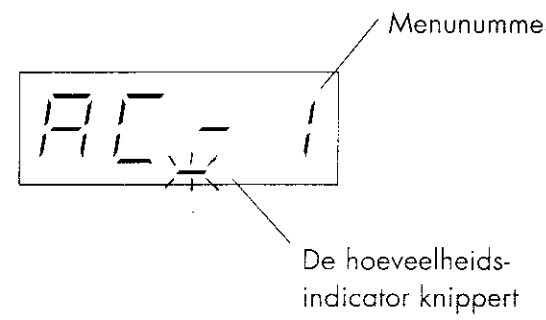
2. Het gewicht of de hoeveelheid van het voedsel kan worden ingeveord door de **TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE** te draaien tot het gewenste gewicht/hoeveelheid wordt weergegeven.

TIJDSCHAKELAAR/KG/PORTIE



- Voer alleen het gewicht van het voedsel in en niet het gewicht van het voedsel èn de schaal of dergelijke.
- Gebruik de handmatige funktie indien het gewicht of de hoeveelheid meer of minder is dan in de kooktabel aangegeven.
  Volg voor een optimaal resultaat de aanwijzingen in de kooktabel goed op.
- De temperatuur van het bereide voedsel verschilt afhankelijk van de "basistemperatuur" van het voedsel voordat u het in de oven plaatste. Kontroleer na het koken of het voedsel gaar is. U kunt indien nodig de kooktijd verlengen en een ander vermogenniveau gebruiken.

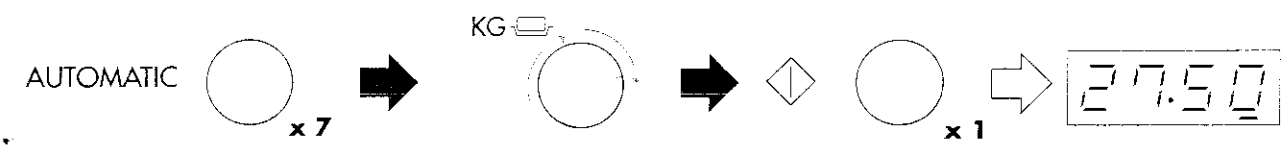
3. Mededelingen op het display
Wanneer u op de **AUTOMATISCH**-toets drukt, toont het display het volgende:



De oven stopt, u hoort pieptonen en de resterende kooktijd knippert op het display wanneer er iets moet gebeuren (bijvoorbeeld wanneer u het voedsel moet draaien). Druk op de **MINUUT-PLUS/START**-toets om het koken voort te zetten. Zie de kooktabel voor gedetailleerde aanwijzingen.

MINUUT-PLUS/START-toets

Voorbeeld: 1.1 kg gratin koken.

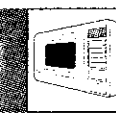


Kies het AUTOMATISCH menu. "AC-7" wordt op het display getoond.

Voer de hoeveelheid in. 1.1 kg wordt op het display getoond.

Start het koken

Kontroleer het display



Menu-nummer AC-1
Drankjes

Voedsel en hoeveelheid:	1 - 5 koppen
Benodigdheden:	Kopje, 150 ml/Kopje
Eenheid:	150 ml
Basistemperatuur van voedsel:	20°C (kamertemperatuur)
Aanbevolen menu's:	Koffie

Handeling
- Plaats de koppen van het midden van de draaitafel.
- Na het verwarmen doorroeren en ca. 1 - 2 minuten laten staan.

OPMERKING:
Verwarm met de handmatige funktie indien de basistemperatuur 5°C (±2°C) koelkasttemperatuur is.

Menu-nummer AC-2
Soep, Casseroles

Voedsel en hoeveelheid:	200 - 800 ml
Benodigdheden:	200 ml kopje + magnetronplastic 400 - 800 ml schaal + magnetronplastic of deksel
Eenheid:	200 ml
Basistemperatuur van voedsel:	20°C (kamertemperatuur)

Handeling
- Plaats de koppen van het midden van de draaitafel.
- Bedek met magnetronplastic of deksel.
- Na het koken doorroeren en ca. 1-2 minuten laten staan.

Menu-nummer AC-3
Gekookte aardappelen,
Aardappelen in de schil

Voedsel en hoeveelheid:	0.1 - 0.8 kg
Benodigdheden:	Schaal + deksel
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	20°C (kamertemperatuur)

Handeling - Gekookte aardappelen:
- Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken.
- Leg de aardappelen in een schaal.
- Voeg de vereiste hoeveelheid water toe (per 100 gram ca. 2 eetlepels) en wat zout.
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, moet u de aardappels omscheppen en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan.

Handeling - Aardappelen in de schil:
- Gebruik aardappelen van min of meer gelijke grootte en was de aardappelen.
- Leg de aardappelen in een schaal.
- Voeg de vereiste hoeveelheid water toe (per 100 gram ca. 2 eetlepels).
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, moet u de aardappels omscheppen en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan.

Menu-nummer AC-4
Diepvriesgroenten

Voedsel en hoeveelheid: 0.1 - 0.6 kg
Benodigdheden: Schaal + deksel
Eenheid: 100 g
Basistemperatuur van voedsel: -18°C
Aanbevolen menu's: Spruitjes, Tuinbonen, Erwten, Groenten, Broccoli.

Handeling
- Voeg 1 - 4 eetlepels water toe. (Met champignons hoeft u geen water toe te voegen.)
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, doorroeren en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 1-2 minuten laten staan.

OPMERKING: Gebruik de handmatige funktie indien de diepvriesgroenten een kompakt blok vormen.

Menu-nummer AC-5
Verse groenten

Voedsel en hoeveelheid: 0.1 - 0.6 kg
Benodigdheden: Schaal + deksel
Eenheid: 100 g
Basistemperatuur van voedsel: 20°C
Aanbevolen menu's: Bloemkool, Brocolli, Venkel, Prei, Paprika, Spruitjes, Courgettes

Handeling
- Voeg de gewenste hoeveelheid water toe (1 eetlepel per 100 gram) en wat zout.
- Snij in kleine stukjes, blokjes of repen.
- Plaats de deksel.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, doorroeren en daarna weer afdekken.
- Na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Menu-nummer AC-6
Visfilet met saus

Voedsel en hoeveelheid: 0.4 - 1.2 kg. Vis: 0.2 - 0.6 kg, Saus: 0.2 - 0.6kg.
Benodigdheden: Quichevorm + magnetronplastic
Eenheid: 100 g
Vis: 200 g, Saus: 200 g
Basistemperatuur van voedsel: -Vis 5°C, Saus 20°C
Aanbevolen menu's: Vis: Kabeljauw, Roodbaars, Koolvis. Saus: Provencale, Pikante, Prei-kaas, Kerrie.

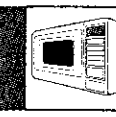
Handeling
- Leg de visfilets met de staartvin naar het midden gericht in de quichevorm.
- Giet de voorbereide saus over de visfilets.
- Bedek met magnetronplastic.
- Na het koken ca. 2 min. laten staan.

Zie de sausrecepten op blz.67 .

Menu-nummer AC-7
Gratin

Voedsel en hoeveelheid: 0.5 - 1.5 kg
Benodigdheden: Ondiepe ovale gratinschaal
Eenheid: 100 g
Basistemperatuur van voedsel: 20°C
Aanbevolen menu's: Spinaziegratin

Handeling
- Maak de gratin klaar zoals in het kookboek beschrevenop blz .69
- Na het koken ca. 5 - 10 min. laten staan.



Menu-nummer AC-8
Gemakkelijk ontdooien 1: Gevogelte

Voedsel en hoeveelheid:	0.9 - 1.5 kg
Benodigdheden:	Zie biz. 66
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	-18°C

Handeling
- Leg een bord omgekeerd op de draaitafel en leg het gevogelte op het bord.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, het gevogelte draaien.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 30 - 90 min. in aluminiumfolie laten staan totdat het gevogelte geheel is ontdooid.

Menu-nummer AC-8
Gemakkelijk ontdooien 1: Biefstuk, Koteletten

Voedsel en hoeveelheid:	0.2 - 0.8 kg
Benodigdheden:	Zie blz. 66
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	-18°C

Handeling
- Leg het vlees met de dunne delen naar het midden in een enkele laag op een bord. Wanneer stukken aan elkaar vast zitten, moet u deze zodra mogelijk van elkaar scheiden.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, het vlees draaien en weer netjes leggen.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 30 - 90 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat het vlees geheel is ontdooid.

Menu-nummer AC-8
Gemakkelijk ontdooien 1: Kippenpootjes

Voedsel en hoeveelheid:	0.2 - 0.8 kg
Benodigdheden:	Zie blz. 66
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	-18°C

Handeling
- Leg de kippenpootjes op een bord.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, de kippenpootjes draaien en weer netjes leggen.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 10 - 30 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat de kippenpootjes geheel zijn ontdooid.

Menu-nummer AC-8
Gemakkelijk ontdooien 1: Visfilet

Voedsel en hoeveelheid:	0.2 - 0.8 kg
Benodigdheden:	Zie blz. 66
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	-18°C

Handeling
- Plaats het voedsel met de dunnere gedeelten in het middel in een laag op een bord. Wanneer de delen aan elkaar plakken dient u deze zo snel mogelijk te proberen om deze te scheiden.
- Wanneer de magnetron stopt en de akoestische signalen klinken, dient u het voedsel om te draaien en opnieuw te rangschikken.
- Wanneer de magnetron stopt en de akoestische signalen klinken, opnieuw omdraaien.
- Na het ontdooien laat u het voedsel ingepakt in aluminiumfolie ongeveer 10-30 minuten staan tot het geheel ontdooid is.

Menu-nummer AC-9
Gemakkelijk ontdooien 2: Braadstuk

Voedsel en hoeveelheid:	0.5 - 1.5 kg
Benodigdheden:	Plateau
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	-18°C

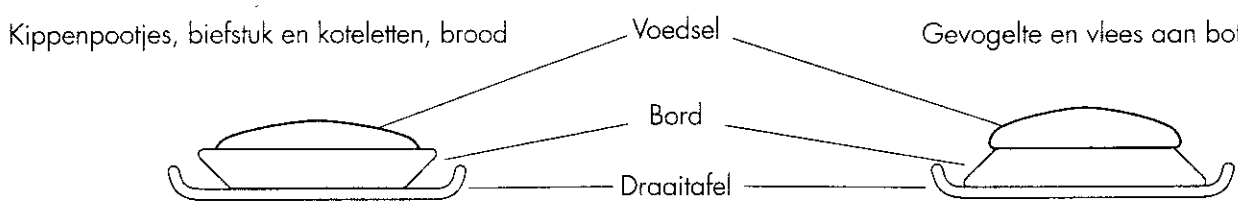
Handeling
- Zet een bord omgekeerd op het plateau en plaats het braadstuk erop.
- Wanneer de oven stopt en u pieptonen hoort, wederom draaien.
- Na het ontdooien ca. 30 - 90 min. in aluminiumfolie gewikkeld laten staan totdat de kippenpootjes geheel zijn ontdooid.

Menu-nummer AC-0
Gemakkelijk ontdooien 3: Brood

Voedsel en hoeveelheid:	0.1 - 1.0 kg
Benodigdheden:	Draaitableau
Eenheid:	100 g
Basistemperatuur van voedsel:	-18°C

Handeling
- Op het draaitableau plaatsen.
- Wanneer de magnetron stopt en de akoestische signalen klinken, dient u het voedsel om te draaien en opnieuw te rangschikken en reeds ontdooide plakken te verwijderen.

OPMERKINGEN: Gemakkelijk ontdooien
1. Biefstuk, koteletten en kippenpootjes dienen in een enkele laag te zijn ingevroren.
2. Na het draaien de ontdooide gedeelten met dunne, vlakke stroken aluminiumfolie bedekken.
3. Het gevogelte moet direkt na het ontdooien worden bereid.
4. Plaats het voedsel zoals aangegeven in de oven:

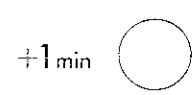


MINUUT-PLUS/START-toets
Met de **MINUUT-PLUS/START**-toets kunt u de volgende funkties uitvoeren:

1. Direkt starten
U kunt het koken op 100% (100P) direkt starten en de tijd per minuut met een druk op de **MINUUT-PLUS/START**-toets instellen.
OPMERKING: Om te voorkomen dat kinderen per ongeluk de **MINUUT-PLUS/START**-toets bedienen, kunt u de toets alleen binnen 1 minuut berekend vanaf de voorgaande bediening gebruiken.

2. Verlengen van de kooktijd
U kunt de kooktijd met stappen van 1 minuut verlengen door tijdens het koken op de **MINUUT-PLUS/START**-toets te drukken.

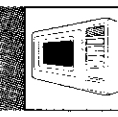
R-2J28



MINUUT-PLUS-toets

R-2J58/68

MINUUT-PLUS/START-toets



Visfilet met saus

Kabeljauwfilet provencale

Ingrediënten

15-20 g	boter
75 g	in schijfjes gesneden champignons
1 teen	knoflook (geperst)
40-50 g	sjalot
600 g (blik)	tomaten, goed laten uitlekken,
1 theelepel	citroensap
1 1/2 eetlepels	tomatenketchup
1/2 - 1 theelepel	gedroogde basilicum, peper, zout
600 g	kabeljauwfilets

Voorbereiding

1. Kook tegelijk boter, champignons, sjalot en knoflook 3 - 4 min. op 100% (100P) in een quichevorm.
2. Meng tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg visfilets op de groenten en bedek met saus en wat groenten.
4. Kook met AUTOMATISCH AC-6 "Visfilet met saus".zie blz 64.

Visfilet met prei-kaassaus

Ingrediënten

40 g	boter
125 g	sjalots
1/2 theelepel	gedroogde marjolein
30 g	bloem
375 ml	melk
75 g	geraspte gruyère, zout, peper
1 1/2 eetlepel	gehakte peterselie
600 g	visfilets (bijv. koolvis)

Voorbereiding

1. Kook tegelijk boter, sjalots en marjolein 3 - 4 min. op 100% (100P) in een casserole.
2. Roer de bloem erdoor en voeg melk toe. Roer totdat u een gladde saus heeft.
3. Kook zonder deksel 3 - 4 min. op 100% (100P).
4. Roer de kaas erdoor en proef of de smaak goed is.
5. Leg visfilets in een quichevorm en giet de saus erover.
6. Kook met AUTOMATISCH AC-6 "Visfilet met saus".
7. Na het koken de vis verwijderen en de saus goed doorroeren zie blz 64.

Visfilet met pikante saus

Ingrediënten

450 g	tomaten, uitgelekt
150 g (blik)	maïs
2 theelepels	chilisaus
30 g	ui, fijn gehakt
2 theelepels	rode wijn azijn
1/4 theelepel	mosterd, thym, cayenne peper
600 g	visfilets (bijv. roodbaars)

Voorbereiding

1. Meng de ingrediënten voor de saus.
2. Leg visfilets (bijv. roodbaars) in een quichevorm en giet de saus erover.
3. Kook met AUTOMATISCH AC-6 "Visfilet met saus" zie blz 64.

Visfilet met kerriesaus

Ingrediënten

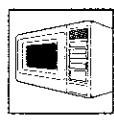
30 g	boter
20 g	gehakte amandelen
1 - 1 1/2 eetlepels	kerrie
25 g	bloem (volkoren)
30 g	rozijnen
150 g	ananas (kleine stukjes)
100 ml	bouillon
100 ml	ananassap
100 g	zure room
75 g	erwten (diepvries), zout, peper
600 g	visfilets (bijv. koolvis)

Voorbereiding

1. Kook tegelijk boter, amandelen en kerrie 1 - 2 min. op 100% (100P) in een afgedekte schaal.
2. Roer de bloem erdoor en roer goed.
3. Voeg rozijnen, ananas, ananassap, bouillon en room al roerend toe.
4. Kook met deksel 2 - 3 min. op 100% (100P). Na het koken goed doorroeren.
5. Voeg erwten toe en roer door.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Leg visfilets in een quichevorm en giet de saus erover.
8. Kook met deksel met AUTOMATISCH AC-6 "Visfilet met saus" zie blz 64.

OPMERKINGEN:

1. Deze hoeveelheiden zijn voor 1.2 kg. Indien u minder dan 1.2 kg wilt koken, moet u de ingrediënten voor de saus verminderen en tevens de kooktijd voor de saus verlagen.
2. Indien u een dikkere saus voor de kabeljauwfilet provencale of dikkere pikante saus voor de visfilet wenst, verwijdert u de visfilet na het koken en roert u wat verdikkingsmiddel door de saus (volg de aanwijzingen van het verdikkingsmiddel op).



ONDERHOUD EN REINIGEN

LET OP: GEBRUIK GEEN IN DE HANDEL VERKRIJGBARE OVENREINIGERS, OPLOSMIDDELEN OF SCHUURMIDDELEN EN SCHUURSPONSJES OP WELK GEDEELTE VAN DE MAGNETRONOVEN DAN OOK.

Buitenkant van de oven: De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

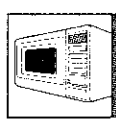
Bedieningspaneel: Open de deur alvorens u begint met reinigen om zo de bedieningspaneel te deaktiveren. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig af te nemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

1) Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten af overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is.
   Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.
2) Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de gaatjes in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3) Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spray-type reinigers.

Draaitafel en draaisteun: Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauw sopje. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

Deur: De deur, de deurafdichting alsmede de dichtingsioppervlakken regelmatig met een vochtige doek reiniden om verontreinigingen te verwijderen.



IN GEVAL VAN STORINGEN

Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding
   Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.
   Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.
2. Plaats een kopje water met ca. 150ml water in de oven en sluit de deur stevig.
   Zet de **MAGNETRON-VERMOGENREGELAAR** op HOOG 100% (100P) en zet de **TIJDSCHAKELAAR** op een minnut.

Gaat de ovenlamp branden?	JA _____	NEE _____
Gaat de draaitfel draaien?	JA _____	NEE _____
OPMERKINGEN: De draaitafel draait in beide richtingen.		
Werkt de ventilator?	JA _____	NEE _____
(Ga dit na door uw hand over de ventilatie-openingen te leggen.)		
Hoort u na 1 minuut de pieptoon?	JA _____	NEE _____
Gaat de kook-display uit?	JA _____	NEE _____
Is het water in het kopje warm na bovenstaande handelingen te hebben uitgevoerd?	JA _____	NEE _____

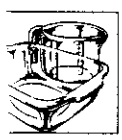
Bel uw dealer of erkend SHARP onderhoudspersoneel en geef het resultaat van uw kontroles door als u een van bovenstaande vragen met NEE heeft moeten beantwoorden.

WAT ZIJN MICROGOLVEN?

icrogolven worden in de microgolven door de agnetron opgewekt en brengen de atermoleculen in het voedsel aan hettrillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookd.

GESCHIKTE SCHALEN

LAS EN GLAS-KERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten a. zinkkristal), of van een metalen laag voorzien n (o.a. gouden rand, kobaltblauw).

ERAMIEK

over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet glazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde ramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht rhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. lien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de agnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit.

ORSELEIN

ijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen ud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

UNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

tebestendig, voor de magnetron geschikt plastiek vies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en ken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de rikant. Hittebestendig, voor de magnetron geschikt pieren serviesgoed is eveneens geschikt. Hou u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

AGNETRONFOLIE

hittebestendige folie is zeer geschikt voor het dekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met gegevens van de fabrikant.

RAADZAKKEN

nnen eveneens in de magnetron worden toegepast. metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het luiten daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik wtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals t een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, als bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate schikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient luitend voor korte verhittingsprocedures te worden bruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringsschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Bij overschrijdiging kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

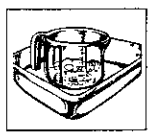
METAAL

mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordingen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).
Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^{2}/_{3}$ tot $^{3}/_{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

Geen serviesgoed met een metaallaagje

metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 100P vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastiek servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmingss- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.
Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5°C, kamertemperatuur ca. 20°C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18°C.

ALLE VERMELDE TIJDEN

in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water, vetgehalte etc) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnenin het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitaminen en mineraalstoffen inhet voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote. Als vuistregel geldt:
Dubbele Hoeveelheid = Bijna Dubbele Tijd
Halve Hoeveelheid = Halve Tijd

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechter gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookd, kan ook in de magnetron open worden gekookd.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

ROEREN

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, appjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD

Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookd, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.

BRUINERINGSMIDDELEN

Gerechten worden na een kooktijd van meer dan 15 minuten bruin. Deze bruine kleur kan men echter niet vergelijken met de intensieve bruinering en korst bij het conventionele koken. Om een aantrekkelijke bruine kleur te verkrijgen, kunnen er bruineringsmiddelen worden gebruikt. Meestal worden ze tegelijk als kruiden gebruikt. Hiernavolgend vindt u enkele adviezen voor bruineringsmiddelen en gebruiksmogelijkeden:

BRUINERINGSMIDDEL	GERECHTEN	METHODE
Gesmolten boter en paprikapoeder	gevogelte	het gevogelte met de boter/paprikamengsel bestrijken
Paprikapoeder	soufflé's, kaastosties	met paprikapoeder bestuiven
Sojasaus	vlees en gevogelte	met de saus bestrijken
Barbecue- en Worcestersaus, braadvleessaus	braadvlees, klein gebraden vlees	met de saus bestrijken
Gesmolten spekdobbelsteentjes of gedroogde uien	soufflé's, tosties, soepen, stamppotten	met de spekdobbelsteentjes of gedroogde uien bestrooien
Cacao, chocokruimels bruine glazuren, honing en confituren	taart en desserts	taarten en desserts hiermee bestrooien of bedekken.

VERWARMEN

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 200°C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor hetontdooien op een bord.

Verpakkingen en reservoirs

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot ca. min 40°C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220°C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

Bedekken

Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

Het magnetronvermogen eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

Omdraaien/roeren

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken. 1Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen. Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn. De standtijd na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel (blz.75).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan,zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruinering, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringsserviesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de toebereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel. Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm= diameter

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoev. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen
Koffie, 1 kopje	150	100P	ca.1-1½	niet bedekken
Melk, 1 kopje	150	100P	1-1½	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	100P	1-2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	100P	7-9	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	100P	11-14	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	100P	4-6	saus met water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stamppot	200	100P	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	100P	2-2½	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	100P	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	100P	2½- 3½	eventueel een beetje water toevoegen, bedekken,
	500	100P	5-7	na de halve verwarmingstijd roeren
Bijgerechten	200	100P	1-2	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af
	500	100P	5-6	en toe roeren
Vlees, 1 plak	200	100P	2½- 3½	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Visfilet	200	100P	2½- 3½	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	70P	env. 2	de huid meermaals doorprikken
Taart, 1 stuk	150	50P	½-1	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	50P	1-1½	het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten	50	100P	½-1	
Chocolade smelten	100	50P	3	af en toe roeren
5 blaadjes gelatine oplossen	10	50P	½-1	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren
Taartcouverture voor ¼ l vloeistof	10	50P	6-8	suiker met 250 ml vloeistof mengen, bedekken, gedurende en na het verwarmen goed roeren

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees en gevogelte	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Rundervlees	500	100P	10-12*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal,	10
bijv. varken, kalf,		50P	10-12	na * omdraaien	
lam)	1000	100P	17-20*		10
		50P	21-26		
	1500	100P	25-27*		10
		50P	28-30		
Rosbief, medium	1000	100P	13-15*	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal,	10
		50P	8-12	na * omdraaien	
	1500	100P	17-21*		10
		50P	11-13		
Gehakt	1000	100P	20-23	bereid het gehaktdeeg (half varkensgehakt/half rundergehakt) en plaats in een soufflèschotel	10
Visfilet	200	100P	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3
Hele kip	1200	100P	31-35	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve kooktijd omdraaien	3
Kippenpootjes	200	100P	3-5	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3

TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Dooitijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtij -Min-
Suddervlees (bijv. varken, rund,	1500	30P	32-36	leg op een omgekeerd bord, na de halve	30-90
lam, kalf)	1000	30P	21-45	dooitijd omdraaien	30-90
	500	30P	12-14		30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	30P	4-6	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Goulash	500	30P	11-14	na de halve dooitijd scheiden en roeren	10-15
Worstjes, 8 stuks	600	30P	7-10	naast elkaar leggen, na de halve dooitijd	5-10
4 stuks	300	30P	4-7	omdraaien	5-10
Eend/kalkoen	1500	30P	28-32	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Hele kip	1200	30P	20-23	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
	1000	30P	16-19	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
Kippenpootjes	200	30P	4-7	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Vis, geheel	800	30P	10-13	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	30P	8-11	na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	30P	8-10	na de halve dooitijd omdraaien en ontdooide delen verwijderen	30
Broodjes, 2 stuks	80	30P	ca.1	slechts voordooien	-
Gesneden brood voor het roosteren	250	30P	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Wittebrood, geheel	750	30P	9-12	na de halve dooitijd omdraaien (binnenste nog steeds bevroren)	30
Taart, 1 stuk	100-150	30P	2-3½	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, 1 stuk	150	30P	ca.1½	op een taartrooster leggen	10
Taart, geheel, 28 cm diameter		10P	23-26	op een taartrooster leggen	30-60
Boter	250	30P	2-4	slechts voordooien	5
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	30P	4-6	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Watertoe voeging	Toepassings aanwijzingen	Standtij -Min-
Visfilet	300	100P	10-11	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	100P	7-8	-	bedekken	1-2
Eenpersoonsgerecht	400	100P	8-10	-	bedekken, na de halve tijd roeren	
Bladspinazie	300	100P	10-13	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	100P	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Erwten	300	100P	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Koolrabi	300	100P	9-12	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	100P	14-16	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Spruitjes	300	100P	9-11	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2
Rode kool	450	100P	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

roenten	Hoeveelheid -g-	Vermogen -Stand-	Gaartijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Wateroevoeging -EL/ml-
ladspinazie	300	100P	6-9	na het wassen goed laten afdruipen, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	-
Bloemkool	800	100P	17-20	1 hele kool, bedekken	5-6 EL
	500	100P	11-13	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
roccoli	500	100P	11-13	in roosjes verdelen, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
champignons	500	100P	8-11	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	100P	11-13	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
rwten	500	100P	11-13	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
enkel	500	100P	11-13	in vieren snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Jien	250	100P	7-9	geheel, in magnetronfolie koken	-
oolrabi	500	100P	13-15	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Vorteltjes	500	100P	12-14	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
	300	100P	10-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	2-3 EL
aprika	500	100P	11-13	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
ngeschilde aardappelen	500	100P	10-12	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
rei	500	100P	11-13	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
ode kool	500	100P	14-16	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren	50 ml
pruitjes	500	100P	11-13	gedurende het koken hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Gekookte aardappelen	500	100P	10-12	in even grote stukken snijden, een beetje zout	150 ml
elder	500	100P		toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
			11-13	in kleine blokjes snijden,bedekken, roeren gedurende het koken	
Witte kool	500	100P	12-14	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
leine pompoen	500	100P	11-15	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koke	4-5 EL

ARIATIES OP CONVENTIONELE ECEPTEN

ls u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron ilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:
e kooktijden met eenderde tot de helft inkorten.
olg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.
loeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en evogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen unnen probleemloos in de magnetron worden ereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals anklare gerechten, dient het oppervlak vóór het erhitten of koken vochtig te worden gemaakt.
e toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat estoofd wordt, moet verminderd worden tot ngeveer tweederde van de hoeveelheid in het orspronkelijke recept.Indien noodzakelijk, tijdens et koken vloeistof toevoegen.
e vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse 3).

Spanje

AVOCADOCRÈMESOEP

Sopa de aguacates
Totale kooktijd: ca. 14-17 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

3	avocado's (600 g vruchtvlees), een beetje citroensap
700 ml	vleesbouillon
70 ml	slagroom
	zout/peper

1. De zachte, rijpe avocado's schillen, de pit verwijderen, in kleine stukken snijden en met een mixer of puréerstaaf van een handmixer pureren. Ter versiering 2 dunne sneetjes per portie achterhouden en met citroensap besprenkelen.
2. De vleesbouillon, de avocado's en de slagroom in een kom doen, met zout en peper kruiden en met deksel koken. Af en toe roeren.
   14-17 min 100P.
3. De soep roeren tot deze dik is en met de overgebleven gesneden avocado versieren.

Duitsland

CAMEMBERTTOAST

Totale kooktijd: ca. 1-2 minuten
Servies: plat bord
Ingrediënten

4	plakjes toastbrood (80 g)
2 EL	boter of margarine (20 g)
150 g	camembert
4 TL	rode bosbessenconfiture (40 g)
	cayennepeper

1. De plakjes brood roosteren en met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toastplakjes leggen. D rode bosbessen in het midden van de kaas plaatsen en de toastplakken met cayennepeper bestrooien.
3. De toasts op een bord leggen en verhitten.
   ca. 1-2 min. 100P.

Tip : U kunt de toasts naar believen variëren, bijv met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

Oostenrijk

SPINAZIESOUFFLÉ

Totale kooktijd: ca. 55-63 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)
ondiepe, ovale vuurvaste schotel (ca. 26 cm lang)
Ingrediënten:

2 EL	boter of margarine (20 g)
1	ui (50 g), fijngehakt
600 g	bladspinazie, bevroren
	zout & peper
	nootmuskaat
	knoflookpoeder
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
500 g	gekookte aardappelen, gesneden
200 g	gekookte ham, in stukjes gesneden
4	eieren
125 ml	room
100 g	geraspte Emmentaler kaas
	paprikapoeder voor het bestrooien

1. De boter op de bodem van de schaal uitspreiden, d stukjes ui toevoegen, deksel erop zetten en stoven. 3-4 min. 100P
2. De spinazie toevoegen, het deksel op de schaal plaatsen en koken. 1 of 2 keer roeren.
   15-18 min. 100P
   De vloeistof uitgieten en de spinazie kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten. Afwisselend de aardappelschijfjes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de vuurvaste schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
4. De eieren met de room mengen, kruiden en over d groenten gieten. De soufflé met de geraspte kaas en tenslotte met het paprikapoeder bestrooien.
5. Menu-nummer AC-7 (R-2J58/68).
   15-17 min. 100P } (R-2J28)
   22-24 min. 70P
   De soufflé na het koken ca. 10 min. laten staan.

Tip: U kunt de ingrediënten voor de soufflé naar smaak variëren, bijvoorbeeld met broccoli, salami, noedels en dergelijke.

Zwitserland

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Kalfsvlees met crème
Totale kooktijd: ca. 14-17 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

500 g	kalfsfilet
1 EL	boter of margarine
1	ui (50 g), fijngehakt
100 ml	witte wijn
	saus-bruinmiddel, voor ca. $^1/_2$ l saus
300 ml	slagroom
	zout, peper
EL	peterselie, gehakt

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren. 8-10 min. 100P.
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren. 6-7 min. 100P.
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

Frankrijk

ZEETONGFILETS

Filets de sole voor 2 parties
Totale kooktijd: ca. 13-15 minuten
Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal met deksel (ca. 26cm lang)
Ingrediënten

400 g	zeetongfilets
	citroen, heel
2	tomaten (150 g)
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de schaal
1 EL	plantaardige olie
1 EL	peterselie, gehakt
	zout & peper
1 EL	witte wijn (30 ml)
2 EL	boter of margarine (20 g)

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en koken. 13-15 min. 100P. De visfilets na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Tip: Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Griekenland

GESTOOFD VLEES MET TUINBONEN

Kréas mé fasólia
Totale kooktijd: ca. 16-21 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

1-2	tomaten (100 g)
400 g	lamsvlees, zonder been
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
1	ui (50 g), fijn gehakt
1	teentje knoflook, uitgeperst
	zout, peper, suiker
250 g	tuinbonen uit blik

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflooijteen toevoegen, kruiden en met deksel erop garen. 10-13min. 100P.
3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen. 6-8 min. 100P. Na het garen ca. 5 minuten laten staan.

Tip: Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden doorgegaard.

Italië

GEBAKKEN LASAGNE

Totale kooktijd: ca. 25-30 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel (ca. 20x20x6 cm)
Ingrediënten

300 g	tomaten uit blik
50 g	rauwe ham, fijngesneden
1	ui (50 g), fijngehakt
1	teentje knoflook, uitgeperst
250 g	rundergehakt
2 EL	tomatenpurée (30 g)
	zout & peper
	organo, tijm, basilicum
150 ml	room (crème fraîche)
100 ml	melk
50 g	geraspte parmezaanse kaas
1 TL	gemengde gehakte kruiden
1 TL	olijfolie
	zout & peper, nootmuskaat
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de schotel
125 g	groene platte noedels
1 EL	geraspte parmezaanse kaas
1 EL	boter of margarine

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.
   8-10 min. 70P.
2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de noedels bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.
   17-20 min. 70P.
   De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale
Totale kooktijd: ca. 21-24 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

5 EL	olijfolie (50 ml)
1	teentje knoflook, uitgeperst
1	ui (50 g), in schijfjes
1	kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden
1	kleine pompoen (200 g), in grote stukken gesneden
1	paprika (200 g), in grote stukken gesneden
1	kleine venkelknol (75 g), in grote stukken gesneden
1	bouquet garni
1	blik artisjokkenharten (200 g)
	zout & peper

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.
   21-24 min. 100P.
   Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip: De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren. Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht. Een bouquet garni bestaat uit. een peterseliewortel, een bosje soepgroente, een twijgje lavas, een twijgje tijm, enkele laurierbladeren

panje

;EVULDE AARDAPPELEN

atatas Rellenas

otale kooktijd: ca. 11-16 minuten

ervies: schotel met deksel (inhoud 2l)
porceleinen bord

ıgrediënten

	gemiddeld grote aardappelen (400 g)
00 ml	water
0 g	ham
/2	ui (25 g), fijn gehakt
5-100 ml	melk
EL	geraspte parmesaanse kaas (20 g)
	zout
	peper
EL	geraspte Emmentaler kaas

1. De aardappelen in de schaal leggen, het water toevoegen en met deksel erop garen.
   9-12 min. 100P.
   Laten afkoelen.
2. De aardappelen overlangs halveren en voorzichtig uithollen. De ham in zeer kleine stukjes snijden. De aardappelmassa met de ham, de ui, de melk en de parmesaanse kaas tot een glad deeg roeren. Met zout en peper op smaak brengen.
3. De massa in de aardappelhelften vullen, met de emmentaler kaas bestrooien, op het bord leggen en garen.
   2-4 min. 100P.
   De aardappelen na het garen ca. 2 minuten laten staan.

)enemarken

3ESSENGRUWEL MET VANILLESAUS

odgrod med vanilie sovs

otale kooktijd: ca. 12-15 minuten

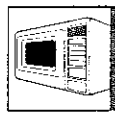
ervies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

ıgrediënten

50 g	aalbessen, rood
50 g	aardbeien
50 g	frambozen
50 ml	witte wijn
00 g	suiker
0 ml	citroensap
	blaadjes gelatine
00 ml	melk
	merg van $^1/_2$ vanillestokje
0 g	suiker
5 g	maïzena

ip:De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.
   8-10 min. 100P.
   De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.
   4-5 min. 100P.
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare pericolo d'incendi
Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

Questo forno non è progetteto per essere incorporato in una parete o mobile.
La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.
La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 10 A.
Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.
Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.
Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.
Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 92.
Non lasciate il forno incustodito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto rotante e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.
Non bloccate le aperture di ventilazione.
Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.
Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.
Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.
Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite
Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.

a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercate di mettere a punto o di riparare il forno da soli. Esso deve essere messo a punto e riparato esclusivamente da un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.
Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 91.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

Per evitare le scosse elettriche
Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.